Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ (Breast feeding) ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਤ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਭਾਵਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ-ਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਚੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

1. ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ :

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਨੂ ਨਹਾ-ਧੁਆ ਕੇ, ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਕੇ ਲਿਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮਾਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੁਰੰਤ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ :

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 30-60 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਚੇਤੰਨ ਤੇ ਚੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਬੜੀ ਫੁਰਤੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੀ ਪਰਿਕਿਰਿਆ ਵੀ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਵੁਕ ਸਾਂਝ ਵਧਦੀ ਹੈ ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਿਆਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਨਾਲ ਜਣੇਪੇ ਮਗਰੋਂ ਰਕਤ ਵਹਾਉ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਾਉ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੱਰਖਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਾ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

2. ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਨਿਰੋਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ :

ਨਿਰੋਲ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ; ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

- ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛੂਤ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।
- ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਬੱਚਾ ਅਲਰਜੀ ਅਤੇ ਚਰਮ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਾਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।
- ਜਿਹੜੀ ਮਾਂ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ; ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕੇ 98% ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

3. ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਧਾਰ-ਆਹਾਰ (Prelacteal feeding)

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੂਸਨੀ (Pacifiers) ਦੇਣਾ :

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਧਾਰ-ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ ਜਿਵੇਂ ਚੀਨੀ, ਪਾਣੀ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਚੂਸਨੀ ਵੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਬੜ ਦੇ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਫਰਕ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈਂ ।

4. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਮਾ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਠੀਕ ਸਥਿਤੀ (Position)

ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਉਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹਾਲਤ/ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀ, ਲੇਟੀ/ਅੱਧ ਲੇਟੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਹੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਠੀਕ ਸਥਿਤੀ ਚਿੱਤਰ ਏ ਅਤੇ ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਚਿੱਤਰ ਬੀ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (Position)

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਠੀਕ ਸਥਿਤੀ/ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ

ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ

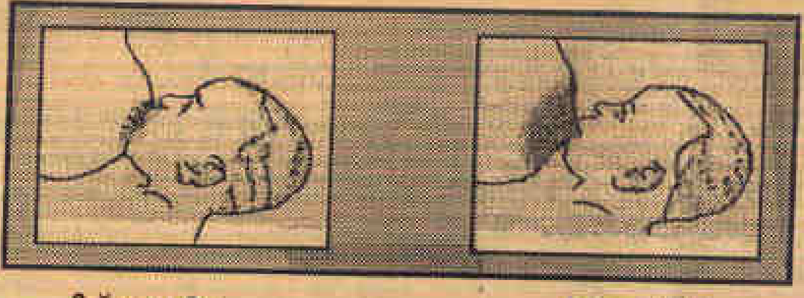
ਠੀਕ ਸਥਿਤੀ (ਏ)

- ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧਾ ਜਾ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਲੁਕਿਆ ਹੈ ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਚਿਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਾਂ ਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ।

ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ (ਬੀ)

- ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੀ । ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਠੀਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ।
- ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ



ਚਿੱਤਰ (ਸੀ)

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਠੀਕ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਿਆ ਹੈ
- ਐਰੀਓਲਾ (areola) ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ।

ਚਿੱਤਰ (ਡੀ)

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਗਲਤ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਢੰਗ

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਹੀ ਹੈ
- ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ਼ ਨਿੱਪਲ ਚੂਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਮਿਲੇ । ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਠੀਕ ਢੰਗ :

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਵੇ ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਚੇ ਦਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- Areola (ਐਰੀਓਲਾ ਪਿੜੀ) ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ ਸੀ ਅਤੇ ਡੀ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

5. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਦੇਣਾ :

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਗਭਗ 8 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਵੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛਾਤੀ ਤੋਂ 1/2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ; ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਵਕਫ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ ; ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਉਕਸਾਇਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਜੌੜੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਂ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮਾਂ ਜਿਤਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਵੇਗੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਉਤਰੇਗਾ ।

- ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਲਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਿਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਰਾਹਤ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।

6. ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ :

ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਜਾ ਬਜ਼ਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਆਹਾਰ; ਜਿਹੜਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ।

6. (ੳ) ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ :

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ :

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ (ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਤੇਰਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਧੇਰੇ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਹੋਰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਠੀਕ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

6 (ਅ) ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ :

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ 6 ਤੋਂ ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ) ਦੇਣਾ ਚਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਨੌ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

6 (ੲ) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਲਾਇਆ ਜਾਵੇ

ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੌਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਖਲਾਵੇ । ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦਸ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

7 ਸਹੀ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ :

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਉਪਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ, ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

- ਬੱਚੇ ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਵਧੇਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਪਤਲੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਤਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੂਰੀਆ ਕਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਰਮ ਆਹਾਰ ਹੀ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੀ ਵਧਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸੂਜੀ, ਦਲੀਆ, ਚਾਵਲ, ਖੀਰ, ਖਿਚੜੀ ਆਦਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚੀਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹਨ । ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਗਾੜੇਪਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੀ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਦਾਲਾਂ, ਘਿਓ, ਆਂਡਾ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਵੀ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਨਿਰਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੈਲਰੀ-ਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੈਲਰੀਆ ਦੁੱਧ ਜਿਤਨੀਆਂ ਜਾਂ

ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਖਾਣਾ ਵੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਖਾਣਾ ਸੁਆਦ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਗਾ ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਬਲਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੌਲੀ ਚਮਚ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਵੀ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਚੰਗੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ :

ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ।

- ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ/ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।
- ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਹਿਣ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ।
- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਵੁਕ ਸਾਂਝ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

9 ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ

- ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕਰ
- ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਘਰਦਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲੇ ।
- ਜੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਛੁਟੀ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਕੰਮ ਕਾਜੀ ਮਾਂ ਵੀ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ; ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਕੇ ਰੱਖ ਕੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਦੁੱਧ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਇਹ ਦੁੱਧ ਕੌਲੀ ਚਮਚ ਨਾਲ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਆ ਕੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

- ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਸੁਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਓ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

10 ਜੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ

ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਦਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੁੱਧ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ; ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਲੈਂਦੀ ਹੈ; ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ।

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੌਲੀ ਚਮਚੇਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

11 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ :

ਜੇ ਮਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ।

ਸਿੱਟਾ :

ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੀ.ਪੀ. ਐਨ. ਆਈ (BPNI) ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ; ਛੇ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ ਇਹ ਹੀ ਅਨੁਕੂਲ ਬੱਚਾ ਆਹਾਰ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

ਬੀ.ਪੀ.ਏਨ.ਆਈ

ਬੀ.ਪੀ. 33, ਪਿਤਮ ਪੁਰਾ, ਨਈ ਦਿੱਲੀ-110088

ਫੋਨ : 91-11-7443445 ਫੋਨ/ਫੈਕਸ : 91-11-7219606

ਈ-ਮੇਲ : bpni@bpni.org

Website : http://www.bpni.org

BPNI

BPNI-2001/Document 4/August/ Punjabi

ਅਨੁਵਾਦਕ : **ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅਨੀਤਾ ਜਿੰਦਲ,** 1043, ਸੈਕਟਰ 19-ਬੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ (ਪੰਜਾਬ)